



REVISIÓN

Medical Education Abroad: Reflections and Experiences of a Brazilian Student in Paraguay

La Formación Médica en el Extranjero: Reflexiones y Vivencias de una Estudiante Brasileña en Paraguay

A Formação Médica no Exterior: Reflexões e Vivências de uma Estudante Brasileira no Paraguai

Eduardo Paglioni Salama¹  , Fabiana Gnoatto²  

¹Universidad Internacional Tres Fronteras, Facultad de Ciencias de la Salud - Medicina. Ciudad del Este, Paraguay.

²Secretaria da Saúde do Município de Santa Helena, estado do Paraná, Brasil.

Citar como: Paglioni Salama E, Gnoatto F. Medical Education Abroad: Reflections and Experiences of a Brazilian Student in Paraguay. *Seminars in Medical Writing and Education*. 2024; 3:76. <https://doi.org/10.56294/mw202476>

Enviado: 15-11-2023

Revisado: 26-03-2024

Aceptado: 13-06-2024

Publicado: 14-06-2024

Editor: Dr. José Alejandro Rodríguez-Pérez 

ABSTRACT

Medical training outside Brazil has emerged as a significant choice for many Brazilians seeking more accessible educational alternatives. This article aims to explore the reflections and experiences of Dr. Fabiana Gnoatto, a former Brazilian student who chose to study medicine in Paraguay. Her account analyzes the challenges she faced, the coping strategies she adopted and the lessons she learned throughout her academic and professional career. Among the main challenges identified was adapting to a different curriculum and varied teaching methodologies, requiring substantial academic flexibility on the part of Brazilians who chose to study medicine in Paraguay. The language barrier, marked by the need to master Spanish in order to follow classes and interact effectively, emerges as one of the greatest difficulties faced by this group. In addition, cultural integration is complex, requiring students to adapt to local customs and practices. The distance from family and friends, combined with academic and personal pressure, tends to generate high levels of stress and anxiety, making it a significant additional challenge. To mitigate these challenges, Brazilian students need to develop a range of strategies that might not be necessary if they were pursuing the same career in their home country. Advance preparation and planning for this student migration is essential to achieving efficient academic performance. Active participation in classes, combined with the formation of study groups, would facilitate understanding, assimilation of content and the exchange of experiences between these individuals who almost always share the same difficulties in adapting. The development of local support networks emerges as a crucial element, providing emotional and practical support. Maintaining constant contact with family and friends, using modern technology, would help to reduce the feeling of isolation. Seeking psychological support, which is essential for dealing with stress, complements adaptation strategies. Participating in cultural activities in the host country, adapting to local customs and lifestyle are also key to successful integration. Dr. Fabiana Gnoatto's experiences show that, with determination, appropriate strategies and support, it is possible to overcome obstacles and achieve a successful medical career without losing quality of life during academic training. Their experiences serve as a paradigmatic guide for future students, helping them to prepare more effectively and face the challenges of international medical training. In this way, they can transform a challenging experience into an opportunity for personal and professional growth, highlighting the importance of resilience and adaptation in diverse educational and cultural contexts.

Keywords: Medical Students; Medical Schools; Medicine; Paraguay.

RESUMEN

La formación médica fuera de Brasil ha surgido como una opción importante para muchos brasileños que buscan alternativas educativas más accesibles. Este artículo pretende explorar las reflexiones y experiencias de la Dra. Fabiana Gnoatto, una antigua estudiante brasileña que eligió estudiar medicina en Paraguay. Su relato analiza los retos a los que se enfrentó, las estrategias de afrontamiento que adoptó y las lecciones que aprendió a lo largo de su carrera académica y profesional. Los principales desafíos identificados incluyen la adaptación a un currículo diferente y a metodologías de enseñanza variadas, que exigen una gran flexibilidad académica por parte de los brasileños que eligieron estudiar medicina en Paraguay. La barrera idiomática, marcada por la necesidad de dominar el español para seguir las clases e interactuar eficazmente, surge como una de las mayores dificultades enfrentadas por este grupo. Además, la integración cultural es compleja, ya que requiere que los estudiantes se adapten a las costumbres y prácticas locales. La distancia con la familia y los amigos, combinada con la presión académica y personal, tiende a generar altos niveles de estrés y ansiedad, convirtiéndose en un importante reto adicional. Para mitigar estos retos, los estudiantes brasileños necesitan desarrollar una serie de estrategias que podrían no ser necesarias si cursaran la misma carrera en su país de origen. La preparación previa y la planificación de esta migración estudiantil son esenciales para lograr un rendimiento académico eficiente. La participación activa en las clases, combinada con la formación de grupos de estudio, facilitaría la comprensión, la asimilación de contenidos y el intercambio de experiencias entre estas personas que casi siempre comparten las mismas dificultades de adaptación. El desarrollo de redes locales de apoyo surge como un elemento crucial, que proporciona apoyo emocional y práctico. Mantener un contacto constante con la familia y los amigos, utilizando la tecnología moderna, ayudaría a reducir el sentimiento de aislamiento. La búsqueda de apoyo psicológico, esencial para hacer frente al estrés, complementa las estrategias de adaptación. Participar en actividades culturales en el país de acogida, adaptarse a las costumbres locales y al estilo de vida también son claves para el éxito de la integración. Las experiencias de la Dra. Fabiana Gnoatto demuestran que, con determinación, estrategias adecuadas y apoyo, es posible superar los obstáculos y lograr una carrera médica de éxito sin perder calidad de vida durante la formación académica. Sus experiencias sirven de guía paradigmática para los futuros estudiantes, ayudándoles a prepararse más eficazmente y a afrontar los retos de la formación médica internacional. De este modo, pueden transformar una experiencia desafiante en una oportunidad de crecimiento personal y profesional, destacando la importancia de la resiliencia y la adaptación en contextos educativos y culturales diversos.

Palabras clave: Estudiantes de Medicina; Facultades de Medicina; Medicina; Paraguay.

RESUMO

A formação médica fora do Brasil tem emergido como uma escolha significativa para muitos brasileiros que buscam alternativas educacionais mais acessíveis. Este artigo visa explorar as reflexões e vivências da Dra. Fabiana Gnoatto, uma ex-estudante brasileira que optou por cursar medicina no Paraguai. Através de seu relato, são analisados os desafios enfrentados, as estratégias de superação adotadas e as lições aprendidas ao longo de sua trajetória acadêmica e profissional. Entre os principais desafios identificados, destaca-se a adaptação a um currículo distinto e a metodologias de ensino variadas, exigindo uma flexibilidade acadêmica substancial por parte dos brasileiros que escolheram estudar medicina no Paraguai. A barreira linguística, marcada pela necessidade de domínio do espanhol para acompanhar as aulas e interagir de forma eficaz, emerge como uma das maiores dificuldades enfrentadas por esse público. Adicionalmente, a integração cultural revela-se complexa, exigindo dos estudantes uma adaptação aos costumes e práticas locais. A distância da família e amigos, aliada à pressão acadêmica e pessoal, tende a gerar elevados níveis de estresse e ansiedade, configurando-se como um desafio adicional significativo. Para mitigar esses desafios, os estudantes brasileiros precisam desenvolver uma gama de estratégias que talvez não fossem necessárias caso cursassem a mesma carreira em seu país natal. A preparação antecipada e o planejamento dessa migração estudiantil mostram-se essenciais para alcançar um desempenho acadêmico eficiente. A participação ativa nas aulas, aliada à formação de grupos de estudo, facilitaria o entendimento, a assimilação do conteúdo e a troca de experiência entre esses indivíduos que compartilham quase sempre as mesmas dificuldades de adaptação. O desenvolvimento de redes de apoio locais emerge como um elemento crucial, proporcionando suporte emocional e prático. Manter o contato constante com a família e amigos, utilizando-se de tecnologias modernas, ajudaria a reduzir a sensação de isolamento. A busca por apoio psicológico, essencial para lidar com o estresse, complementa as estratégias de adaptação. A participação em atividades culturais no país anfitrião, a adaptação aos costumes alimentares e ao estilo de vida locais são, também, fundamentais para uma integração bem-sucedida. As experiências da Dra. Fabiana Gnoatto evidenciam que, com determinação, estratégias adequadas e suporte, é possível superar os obstáculos e alcançar sucesso na carreira médica sem

perder a qualidade de vida durante a formação acadêmica. Suas vivências servem como um guia paradigmático para futuros estudantes, ajudando-os a se prepararem de maneira mais eficaz e a enfrentarem os desafios de uma formação médica internacional. Dessa forma, podem transformar uma experiência desafiadora em uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, destacando a importância da resiliência e da adaptação em contextos educacionais e culturais diversos.

Palavras-chave: Estudantes de Medicina; Faculdades de Medicina; Medicina; Paraguai.

INTRODUCCIÓN

La formación médica en el extranjero es una realidad para muchos estudiantes brasileños que buscan alternativas para alcanzar el sueño de convertirse en médicos.⁽¹⁾ Este artículo explora las reflexiones y vivencias de una brasileña que optó por estudiar medicina en Paraguay. A través del relato de la Dra. Fabiana Gnoatto, ahora ya médica formada y actuante, podemos entender los desafíos, las dificultades y las superaciones enfrentadas a lo largo de este recorrido académico y profesional.

Estudiar medicina en otro país mezcla desafíos académicos y sociales de una manera que pocas otras experiencias exigirían. Aspectos como la adaptación a un nuevo sistema educativo, la inmersión en una cultura diferente y el enfrentamiento de barreras lingüísticas pueden ser desafíos mayores que los ya inherentes a la carrera académica pretendida.⁽²⁾ Todo esto puede ser especialmente desafiante para aquellos que, como la Dra. Fabiana, dejan atrás sus raíces, familia y amigos para buscar la formación superior.

La experiencia de la Dra. Fabiana Gnoatto se muestra emblemática, reflejando la de muchos brasileños que eligen Paraguay como destino para su formación médica. Formada por la Universidad Privada del Este (UPE) de Ciudad del Este, la Dra. Fabiana comparte sus experiencias desde la decisión de estudiar fuera de Brasil hasta el retorno al país natal, donde actúa como médica auditora y directora técnica en el municipio de Santa Helena, Paraná.

Este artículo busca ofrecer una visión detallada de la formación médica en Paraguay, destacando las perspectivas de quien enfrentó y superó esta jornada. Al evidenciar las principales dificultades encontradas en este camino, las estrategias utilizadas para superar los obstáculos y las lecciones aprendidas durante los años de formación, se pretende proporcionar un relato auténtico y realista de esta experiencia educativa y social internacional. Se espera que esta experiencia sirva de paradigma para futuros estudiantes y contribuya a un mejor entendimiento de las realidades que aguardan a quienes optan por la formación médica en el extranjero, especialmente en Paraguay.^(3,4)

OBJETIVOS

Objetivo General

- Identificar los principales desafíos enfrentados por estudiantes brasileños durante la formación médica en Paraguay.

Objetivos Específicos

- Describir las dificultades académicas de la formación médica de brasileños en Paraguay.
- Apuntar las barreras encontradas en el proceso de integración cultural de brasileños durante la formación médica en Paraguay.
- Presentar las estrategias de adaptación y superación de obstáculos académicos y personales utilizadas por brasileños estudiantes de medicina en Paraguay.
- Ofrecer recomendaciones y orientaciones para futuros estudiantes que consideren estudiar medicina en el extranjero.

MÉTODO

Tipo de Estudio

Este estudio es de naturaleza cualitativa y descriptiva, centrado en el análisis de las experiencias personales y profesionales de la participante durante su formación médica en Paraguay. En este contexto, el enfoque cualitativo y descriptivo permite explorar sus experiencias y ofrecer una comprensión de las dificultades, las estrategias de superación y las lecciones aprendidas a lo largo de su trayectoria académica y profesional. Esta metodología resulta adecuada para captar las vivencias personales de la conferencista, utilizándolas como referencia para el entendimiento de las realidades vividas por individuos que emprendieron esta misma jornada.

Participante

La participante de la conferencia es la Dra. Fabiana Gnoatto, de 30 años de edad, médica formada por la

Universidad Privada del Este (UPE) de Ciudad del Este, Paraguay. La Dra. Fabiana tiene su título académico convalidado en territorio brasileño, es posgraduada en salud pública y reumatología y, actualmente, cursa posgraduación en neuropediatría, ambos en Brasil. Además, actúa como médica auditora y directora técnica en el municipio de Santa Helena, Paraná, Brasil.

Recolección de Datos

Los datos fueron recolectados mediante una entrevista semiestructurada con la Dra. Fabiana Gnoatto, realizada en un formato de diálogo abierto durante la ejecución, transmisión en línea y grabación del Congreso de Medicina “Brasileños más allá de las fronteras: La Jornada Médica en Paraguay», el día 4 de mayo de 2024, en el municipio de Foz do Iguaçu, estado de Paraná, Brasil.

Análisis de Datos

El análisis de datos se condujo a través de la técnica de análisis de contenido, que permite la identificación y categorización de los principales temas y patrones emergentes de los relatos de la participante. El proceso involucró las siguientes etapas:

- **Transcripción:** La entrevista fue transcrita íntegramente para garantizar la precisión de los datos.
- **Codificación:** Los datos transcritos fueron codificados, con la identificación de temas y subtemas relevantes.
- **Categorización:** Los códigos fueron organizados en categorías temáticas que reflejan los principales aspectos de las experiencias de la conferencista.
- **Interpretación:** Las categorías temáticas fueron interpretadas y discutidas a la luz de los objetivos del estudio, proporcionando una visión integral de las vivencias relatadas.

Limitaciones

Este estudio presenta algunas limitaciones inherentes a su naturaleza cualitativa y al análisis de un solo caso. Las experiencias relatadas por la Dra. Fabiana pueden no ser generalizables para todos los estudiantes brasileños de medicina en Paraguay. Sin embargo, pueden ser utilizadas para la reflexión sobre las experiencias compartidas por el público que reúne las mismas características y aspiraciones, como la formación médica internacional.

DISCUSIÓN

La formación médica en Paraguay representa una elección significativa para muchos estudiantes brasileños que buscan oportunidades educativas y profesionales más allá de las fronteras nacionales. Esta decisión está frecuentemente motivada por las dificultades encontradas en el ingreso a la formación médica en Brasil. Se destacan factores como la alta competitividad de los concursos de admisión en universidades públicas, el número limitado de plazas en los cursos médicos de estas instituciones y los elevados costos de las mensualidades en las facultades privadas brasileñas. La posibilidad de una formación académica internacional que ofrece soluciones para estos y otros obstáculos crea un fenómeno de migración educativa transfronteriza que ha ganado notoriedad creciente en los últimos años.^(5,6,7)

A pesar del perceptible aumento en el número de individuos que optan por este camino para obtener la formación médica, el análisis y descripción detallada de las dificultades inherentes a esta experiencia no ha evolucionado en la misma proporción. A partir del análisis de las experiencias de la Dra. Fabiana Gnoatto, podemos identificar y describir los principales desafíos enfrentados a lo largo de esta trayectoria, así como presentar las estrategias adoptadas para superarlos y ofrecer algunas recomendaciones y orientaciones que pueden servir como guía para los brasileños que pretenden seguir este mismo camino.^(7,8,9)

Principales Desafíos Enfrentados por Estudiantes Brasileños

Los estudiantes de medicina, en cualquier lugar del mundo, enfrentan desafíos académicos similares. La extensa carga de aprendizaje teórico, las largas horas de prácticas y el agotamiento psicoemocional de una de las carreras académicas más extenuantes son algunos de los aspectos comúnmente conocidos. Sin embargo, los estudiantes que optan por cursar medicina fuera de su país natal enfrentan una serie de desafíos distintos. Entre los más significativos están las dificultades de adaptación cultural y la barrera lingüística. La transición a un nuevo ambiente cultural, la distancia geográfica de su círculo de apoyo personal, junto con la ya conocida extenuante rutina de estudios de la carrera médica, requieren una adaptación rápida y eficaz por parte de estos alumnos.^(10,11,12)

La aparente similitud entre las culturas latinoamericanas esconde una diversidad cultural poco conocida por quienes solo visitan como turistas las naciones vecinas a Brasil. Los falsos cognados entre el español y el portugués, las comidas y otros aspectos de cada país hacen que algunos individuos experimenten una experiencia de adaptación más difícil.

Paraguay, país que comparte frontera con Brasil a lo largo de 1365 kilómetros a través de los estados de Mato Grosso do Sul y Paraná, es uno de los destinos más buscados por los brasileños que pretenden estudiar medicina en el extranjero. Sin embargo, incluso con esta proximidad geográfica, la adaptación cultural de estos nuevos residentes presenta desafíos que, si no son efectivamente superados, pueden inviabilizar el sueño de la carrera médica, no por aspectos académicos, sino por cuestiones psicoemocionales.

Los multifacéticos desafíos enfrentados por los estudiantes brasileños en Paraguay pueden ser categorizados en desafíos académicos, culturales y emocionales.

Desafíos Académicos

Una de las primeras dificultades encontradas es la necesidad de adaptación al currículo diferente del que están acostumbrados en Brasil. Las universidades paraguayas pueden tener una estructura curricular distinta, con variaciones en la secuencia de las disciplinas, en la carga horaria y en el enfoque de los contenidos. Los estudiantes necesitan familiarizarse rápidamente con estas diferencias para seguir el ritmo del curso. Además, algunas disciplinas pueden tener un enfoque más profundo en determinadas áreas de la medicina que pueden no haber sido tan enfatizadas en sus estudios anteriores, requiriendo un esfuerzo extra para alcanzar el mismo nivel de comprensión que sus colegas locales.

Las metodologías de enseñanza adoptadas por las universidades paraguayas pueden diferir significativamente de las utilizadas en Brasil. Mientras que los estudiantes brasileños pueden estar más acostumbrados a métodos de enseñanza basados en clases expositivas y exámenes escritos, las instituciones en Paraguay pueden utilizar una combinación de métodos, incluyendo exámenes orales, discusiones en grupo, aprendizaje basado en problemas (ABP) y evaluaciones prácticas frecuentes. Estas metodologías requieren de los alumnos una mayor participación activa y una adaptación a diferentes formas de evaluación. El cambio de métodos puede ser desafiante, especialmente para aquellos que no están habituados a evaluaciones orales o a presentaciones regulares ante colegas y profesores.

El dominio del español es crucial para el éxito académico de los estudiantes brasileños en Paraguay. La necesidad de seguir las clases, leer materiales didácticos e interactuar con profesores y colegas en una lengua extranjera puede ser uno de los obstáculos más desafiantes. Aunque los estudiantes tengan un conocimiento básico del español, el lenguaje técnico y específico de la medicina puede presentar dificultades adicionales. Términos médicos, jerga y la velocidad con que se imparten las clases requieren un nivel de competencia elevado. Además, la interacción en actividades prácticas y prácticas clínicas, donde la comunicación eficaz es esencial para el aprendizaje y la seguridad de los pacientes, depende directamente de la fluidez en el idioma. Para superar esta barrera lingüística, muchos estudiantes dedican tiempo adicional al estudio del español, participan en cursos de idiomas y buscan practicar la lengua en el día a día. Sin embargo, la inmersión total y la práctica continua son fundamentales para alcanzar la fluidez necesaria.

Desafíos Culturales

La adaptación a un nuevo entorno cultural es un proceso complejo que implica entender y respetar las normas sociales y prácticas locales. Para los estudiantes brasileños que optan por cursar medicina en Paraguay, esta adaptación puede ser complicada por la barrera lingüística y por diferencias culturales significativas, incluso entre las ciudades elegidas como destino en el país vecino. Los desafíos culturales enfrentados por estos estudiantes pueden ser analizados en varias dimensiones, incluyendo barreras lingüísticas, normas sociales y culturales, alimentación y estilo de vida.

Cada país tiene sus propias normas sociales y culturales que influyen en la interacción diaria y en la vida académica. En Paraguay, los brasileños en general, deben aprender a navegar por estas normas, que pueden diferir considerablemente de sus experiencias en Brasil. En especial, en la vida académica, existen algunas áreas donde las diferencias pueden ser más pronunciadas. Aspectos como la puntualidad, formalidad en el trato con profesores y colegas, y prácticas de convivencia pueden requerir un cuidado especial por parte del radicado. La comprensión y el respeto por estas normas son cruciales para una adaptación exitosa.

Como se mencionó anteriormente, aunque el español y el portugués sean lenguas romances y compartan muchas similitudes, la comunicación efectiva en un entorno académico y social en Paraguay puede ser desafiante, principalmente cuando involucra los falsos cognados y las sutilezas específicas de cada lengua que pueden generar malentendidos y una dificultad en la comunicación diaria. La fluidez en español, esencial para seguir las clases e interactuar con profesores, se vuelve indispensable para participar plenamente de la vida social y cultural del país.

Algunos brasileños prefieren mantenerse en una “zona” de compatriotas y poco exploran las diversidades presentadas por el país anfitrión. Aunque esta actitud pueda parecer reconfortante, puede convertirse en una trampa debido a la volatilidad de las relaciones humanas en un ambiente de agotamiento psicológico, como es común en la vida académica. No tener un dominio social local adecuado puede privar a estos individuos de adherirse a programas sociales, disfrutar de servicios públicos y frecuentar ambientes sociales y culturales que

los ayudarían a enfrentar mejor esta ardua trayectoria.

La alimentación y el estilo de vida en Paraguay pueden ser bastante diferentes de lo que los brasileños están acostumbrados. Adaptarse a nuevos hábitos alimentarios, ingredientes y platos locales puede ser desafiante, especialmente para aquellos que eligen ciudades paraguayas más distantes de las fronteras brasileñas. Localidades como Pedro Juan Caballero y Ciudad del Este, vecinas a Ponta Porã en el estado de Mato Grosso do Sul y Foz do Iguaçu en el estado de Paraná, respectivamente, pueden facilitar esta adaptación alimentaria y cotidiana, ya que están separadas solo por una avenida y por un puente. Esta proximidad crea un ambiente sui generis de aculturación, donde ambas localidades, a pesar de estar en países distintos, comparten similitudes familiares a ambas nacionalidades. Sin embargo, localidades como Asunción, capital de Paraguay, pueden presentar dificultades más severas y específicas que pueden requerir ajustes significativos por parte de los nuevos residentes.

Desafíos Emocionales

La presión académica es un desafío constante en la vida de cualquier estudiante de medicina, independientemente del país donde estudien. Este estrés puede ser exacerbado por la sensación de estar siendo constantemente evaluado en un ambiente extranjero y por la necesidad de demostrar su competencia a los familiares y amigos que quedaron en Brasil.

La distancia física y emocional de la red de apoyo en Brasil puede ser uno de los aspectos más difíciles para los estudiantes internacionales. Estar lejos de familiares y amigos cercanos, que generalmente son fuentes primarias de confort y apoyo emocional, puede causar sentimientos intensos de aislamiento y nostalgia. La ausencia de un sistema de soporte familiar en el nuevo país puede exacerbar la sensación de soledad, principalmente en momentos de dificultad académica o personal. Además, la imposibilidad de participar en eventos familiares importantes, como cumpleaños, feriados y otras celebraciones, inclusive velorios y entierros de personas o parientes cercanos, puede aumentar la sensación de desconexión y pérdida.

El manejo eficaz del tiempo es crucial para equilibrar las demandas académicas con las necesidades personales y sociales. Los estudiantes de medicina necesitan desarrollar habilidades sólidas de organización y planificación para lidiar con la carga de trabajo intensa. La falta de un buen manejo del tiempo puede resultar en agotamiento, comprometiendo tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional.

Estrategias de Superación

Para superar los desafíos enfrentados durante la formación médica en Paraguay, los estudiantes desarrollan diversas estrategias de adaptación que abarcan desde la preparación académica hasta el fortalecimiento emocional y social. Estas estrategias son cruciales para garantizar que los estudiantes no solo sobrevivan, sino prosperen en su nuevo entorno.

La Dra. Fabiana Gnoatto adoptó varias estrategias eficaces que pueden servir de modelo para otros estudiantes.

1. Estudio Anticipado: Invertir tiempo en el estudio de las disciplinas básicas y en el aprendizaje del español antes de iniciar el curso ayuda en la adaptación inicial. Muchos estudiantes comienzan a prepararse antes incluso de llegar a Paraguay, estudiando disciplinas básicas de medicina y mejorando su conocimiento en la nueva lengua. Esta preparación previa puede darse a través de cursos en línea, lectura de libros y materiales didácticos en español, e incluso clases de conversación.

2. Participación Activa en las Clases: Una vez en Paraguay, es fundamental que los estudiantes se involucren activamente en las clases. Participar en discusiones, hacer preguntas y colaborar con colegas puede ayudar a consolidar el conocimiento y a familiarizarse con el estilo de enseñanza de la institución.

3. Formación de Grupos de Estudio: Crear o participar en grupos de estudio es una estrategia eficaz para revisar el material académico, aclarar dudas y prepararse para las evaluaciones. Los grupos de estudio también proporcionan un espacio para apoyo mutuo y intercambio de experiencias entre los estudiantes.

4. Desarrollo de Redes de Apoyo Locales: Establecer conexiones con otros estudiantes brasileños y locales y participar en actividades extracurriculares, facilita la integración cultural y proporciona apoyo emocional. Participar en asociaciones estudiantiles, eventos sociales y actividades extracurriculares facilita la construcción de amistades y ofrece oportunidades para compartir experiencias y estrategias de superación.

5. Mantenimiento de Contacto con la Familia y Amigos: Utilizar tecnologías como llamadas de video, mensajes instantáneos y redes sociales para mantener contacto regular con la familia y amigos en Brasil ayuda a mitigar la nostalgia y el sentimiento de aislamiento. Planificar visitas periódicas, siempre que sea posible, también puede fortalecer los lazos y ofrecer un refugio emocional.

6. Apoyo Psicológico: Buscar apoyo psicológico, ya sea a través de servicios ofrecidos por la institución educativa o por medio de profesionales locales, puede ser esencial para lidiar con el estrés y la ansiedad.

Terapias individuales o en grupo ayudan a los estudiantes a desarrollar resiliencia y estrategias de afrontamiento.

7. Participación en Actividades Culturales: Involucrarse en actividades culturales, como festivales locales, eventos deportivos y culinarios, puede enriquecer la experiencia en el extranjero y facilitar la integración. Conocer y respetar las tradiciones y prácticas locales ayuda a construir una comprensión más profunda y una mayor conexión con la comunidad. Los estudiantes que no se integran al entorno local pueden perder valiosas oportunidades de crecimiento personal y profesional. Participar activamente de la cultura local y construir una red de apoyo diversificada es crucial para superar los desafíos culturales y garantizar una experiencia enriquecedora en el extranjero.

8. Adaptación Alimentaria y de Estilo de Vida: Experimentar la gastronomía local y ajustarse a los hábitos alimentarios paraguayos puede ser una manera agradable de adaptarse a la nueva cultura. Además, ajustarse al estilo de vida local, incluyendo horarios de comidas, patrones de sueño y actividades de ocio, ayuda a crear una rutina equilibrada.

9. Planificación y Organización: Desarrollar un plan de estudios bien estructurado y una agenda semanal que incluya tiempo para estudio, ocio, actividades físicas y descanso es esencial para mantener el equilibrio. Utilizar herramientas de gestión del tiempo, como aplicaciones de calendario y listas de tareas, puede ayudar a mantener la organización.

10. Priorización de Tareas: Aprender a priorizar tareas y establecer metas diarias o semanales ayuda a mantener el foco en lo más importante. Dividir grandes tareas en etapas más pequeñas y manejables hace el trabajo más accesible y menos estresante.

11. Autocuidado y Ocio: Priorizar el autocuidado, manteniendo un equilibrio entre los estudios y actividades de ocio, ayudó a lidiar con el estrés y a mantener la salud mental. Reservar tiempo para actividades de ocio y autocuidado, como hobbies, ejercicios físicos, meditación y socialización, es crucial para prevenir el agotamiento. Mantener un equilibrio entre responsabilidades académicas y personales contribuye a un bienestar general.

CONCLUSIONES

La trayectoria de los estudiantes brasileños en la formación médica en Paraguay está llena de desafíos, pero también de oportunidades de crecimiento personal y profesional. Superar estos desafíos requiere una combinación de preparación académica, fortalecimiento emocional, integración cultural y gestión eficaz del tiempo. Las experiencias de la Dra. Fabiana Gnoatto revelan lecciones valiosas que pueden beneficiar a futuros estudiantes a enfrentar estos desafíos.

Ser flexible y abierto a nuevas experiencias es crucial para adaptarse a diferentes entornos académicos y culturales. La determinación en enfrentar y superar desafíos, incluso ante dificultades significativas, es esencial para alcanzar el éxito. Construir y mantener una red de apoyo fuerte es vital para lidiar con la presión académica y emocional. Entender las propias limitaciones y saber cuándo buscar ayuda es fundamental para mantener la salud mental y emocional.

Las experiencias de la Dra. Fabiana Gnoatto ilustran que, con determinación, estrategias adecuadas y soporte, es posible superar los obstáculos y alcanzar éxito en la carrera médica. Con estas estrategias, los estudiantes pueden transformar una experiencia desafiante en una oportunidad de crecimiento personal y profesional, alcanzando éxito en sus carreras médicas mientras disfrutaban de una experiencia internacional enriquecedora.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Botelho Soares Dutra Fernandes, Romera, Bezerra Gonçalves Pereira, Kemp Marini, Mussi, Berti Alvizi E, et al. Medicina No Paraguai - Uma Análise Do Ensino Médico Sob A Ótica Dos Estudantes. In Pesquisas e Inovações em Ciências da Saúde e Biológicas: Produções Científicas Multidisciplinares no Século XXI.; 2022. p. 149 - 161.

2. Xavier J. Analisando o Retorno no Fluxo às Avestas: Brasileiros Estudando Medicina na Bolívia e Paraguai. Revista Perspectiva: Reflexões Sobre a temática Internacional. 2023; 15(28).

3. Almeida Renovato. Repositorio - Universidade Federal da Grande Dourados. [Online].; 2021 [cited 2024 24 05]. Available from: <https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/handle/prefix/4546>.

4. Li AY, Kalagara R, Asfaw Z, Schupper AJ, Siddiqui F, Hannah TC, et al. Subspecialty and Training Preferences for U.S. Neurosurgery Faculty with International Training. World Neurosurgery 2022;164:e326-34. <https://doi.org/10.1016/j.wneu.2022.04.105>.

5. Menez M. López Rodríguez, Florente. En: Jacó-Vilela AM, Klappenbach H, Ardila R, editores. The Palgrave

Biographical Encyclopedia of Psychology in Latin America, Cham: Springer International Publishing; 2023, p. 704-7. https://doi.org/10.1007/978-3-030-56781-1_40.

6. Brean A. Bring medical studies home to Norway. Tidsskrift for Den Norske Legeforening 2022. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.22.0504>.

7. Ossai EN, Una AF, Onyenakazi RC, Nwonwu EU. Emigration Plans after Graduation of Clinical Medical Students of Ebonyi State University Abakaliki, Nigeria: Implications for Policy. Nigerian Journal of Clinical Practice 2020;23:995-1003.

8. Li AY, Asfaw ZK, Kalagara R, Schupper AJ, Yaeger KA, Siddiqui F, et al. Academic Productivity of United States Neurosurgeons Trained Abroad. World Neurosurgery 2021;152:e567-75. <https://doi.org/10.1016/j.wneu.2021.06.026>.

9. Chetty S. The Making of a Surgeon. En: Chetty S, editor. Reconstructive Surgery and Modernisation in Twentieth-Century South Africa: The Professional and Public Life of Jack Penn, Cham: Springer Nature Switzerland; 2023, p. 35-53. https://doi.org/10.1007/978-3-031-38673-2_3.

10. Bhugra D, Smith AJ, Ventriglio A, Rao N, Ng R, Javed A, et al. World Psychiatric Association-Asian Journal of Psychiatry Commission on the Mental Health and Wellbeing of International Medical Graduates. Asian Journal of Psychiatry 2024;93:103943. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2024.103943>.

11. Weisz G, Nannestad B. The World Health Organization and the global standardization of medical training, a history. Global Health 2021;17:96. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00733-0>.

12. Sawaf B, Abbas F, Idris A, Al Saadi T, Ibrahim N. Specialty preference and intentions to study abroad of Syrian medical students during the crisis. BMC Med Educ 2018;18:39. <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1146-x>.

13. Patel D, Mullen M, Eley DS. A Paradigm Shift from International to Transnational Medical Education. MedSciEduc 2023;33:1227-30. <https://doi.org/10.1007/s40670-023-01843-7>.

14. Farhan S. Women Doctors and the Medical Profession in Iraq during the First Half of the Twentieth Century. Journal of Middle East Women's Studies 2022;18:59-80. <https://doi.org/10.1215/15525864-9494150>.

15. Ferreira T, Collins AM, Feng O, Samworth RJ, Horvath R. Career intentions of medical students in the UK: a national, cross-sectional study (AIMS study). BMJ Open 2023;13:e075598. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-075598>.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Eduardo Paglioni Salama, Fabiana Gnoatto.

Curación de datos: Eduardo Paglioni Salama, Fabiana Gnoatto.

Investigación: Eduardo Paglioni Salama, Fabiana Gnoatto.

Redacción - borrador original: Eduardo Paglioni Salama, Fabiana Gnoatto.

Redacción - revisión y edición: Eduardo Paglioni Salama, Fabiana Gnoatto.